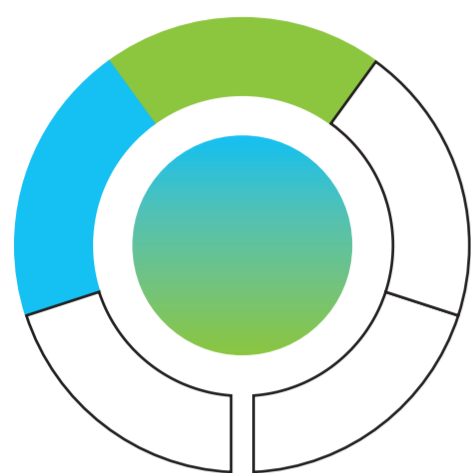


## Trainingsmethodik- und Lektionsinhalte Indoor Cycling Fitnessparks GMZ

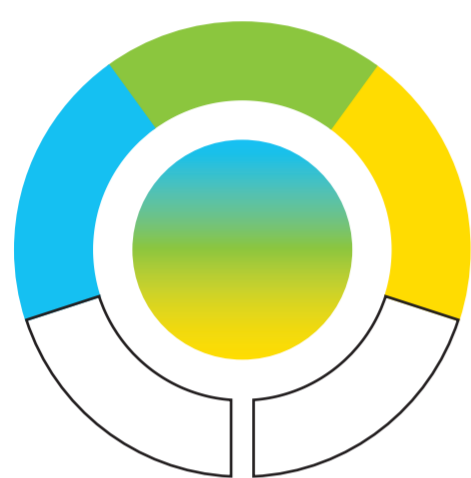


**FTW:**  
**56 – 90 %**

### LEE = Low End Endurance

Training der Grundlagenausdauer. 45–65 % der benötigten Energie werden aus den Fettreserven bereit gestellt. Diese Zone ist für die Gesundheit am wertvollsten: Immunsystem und Herz-Kreislaufsystem werden optimal gestärkt. Gut für Einsteiger.

**Hf<sub>max</sub>:**  
**65 – 75 %**

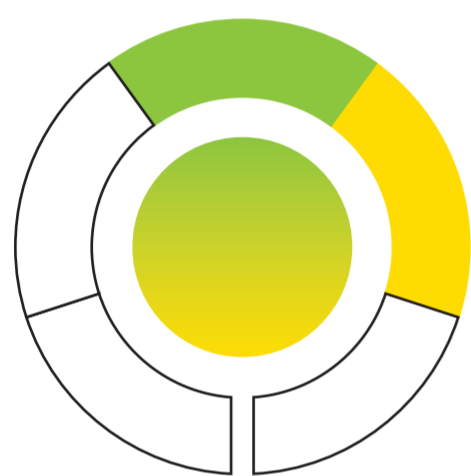


**FTW:**  
**56 – 105 %**

### EX INT = Extensive Intervalle

Diese Trainingszone wird bestimmt durch eine Belastung von längerer Dauer (3–8 Minuten) bei geringerer Intensität (bis 85%), die sich mit einer Pause im Bereich von 65 % der max. Herzfrequenz abwechseln. Das Training zielt ab auf die Erweiterung der anaeroben Kapazität, Laktatkompensationstraining, Kapillarisation, Erhöhung der Vo2 max. Für Einsteiger bedingt geeignet.

**Hf<sub>max</sub>:**  
**65 – 85 %**

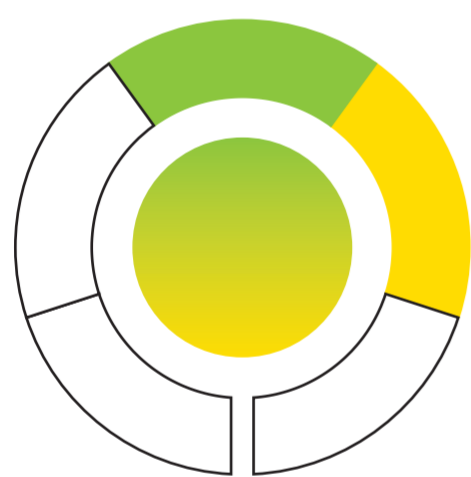


**FTW:**  
**76 – 105 %**

### HILL

Kraft und Ausdauer werden gleichermassen trainiert. Die Techniken des Bergfahrens werden eingesetzt. Gut für Einsteiger.

**Hf<sub>max</sub>:**  
**75 – 85 %**

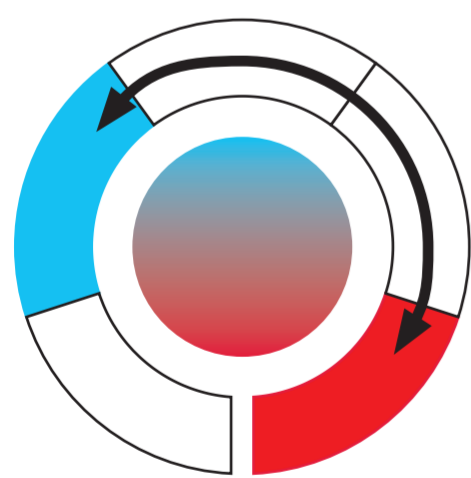


**FTW:**  
**76 – 105 %**

### HEE = High End Endurance

Das Training in dieser Zone stellt eine hohe Belastung für den Körper dar. Es kommt zu einer Leistungssteigerung im Bereich der Fitness, weniger aber zu gesundheitlich relevanten Anpassungen. Die Energie wird nur noch zu einem kleinen Teil aus den Fettreserven bezogen. Für Einsteiger bedingt geeignet.

**Hf<sub>max</sub>:**  
**75 – 85 %**

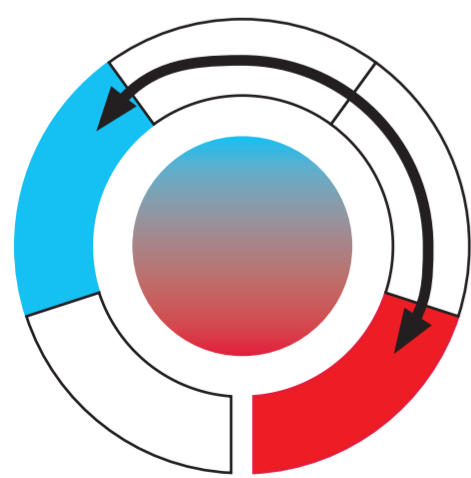


**FTW:**  
**56 – 150 %**

### IN INT = Intensive Intervalle

Hohe Intensitäten von kurzer Dauer (20-60sek.) wechseln sich mit lohnenden Pausen ab. Es wird wettkampfnah trainiert. Für Einsteiger nicht geeignet.

**Hf<sub>max</sub>:**  
**65 – 90 %**



**FTW:**  
**56 –  
> 150 %**

### COMP = Competition

Der Wettkampf wird simuliert. Diese Energiezone ist nur für Fortgeschrittene geeignet. Da diese Form sehr intensiv ist, darf sie nur selten angewandt werden und muss von einem Regenerationstraining begleitet werden.

**Hf<sub>max</sub>:**  
**65 – 95 %**

**Wichtig:** Die Trainingsintensität wird beim Indoor Cycling über die Herzfrequenz oder über den FTW Wert gesteuert. Zur Erreichung der individuellen Ziele ist das Tragen eines Pulsmessers sehr empfohlen. Zur Bestimmung der persönlichen Herzfrequenz oder der WattRate(R) Energiezonen raten wir zu einem IC7 Powertest, einem Laktatstufentest oder einem Basis-Herz-Kreislauf-test.

Wir wünschen viel Spass beim Indoor Cycling und beantworten gerne Ihre Fragen zur Trainingsgestaltung!  
Ihr Indoor Cycling- und Fitnessberatungs-Team